



Presseinformation

Dr. med. Franz J. Sperlich

Wenn du kein Problem hast, mach dir eins!

Warum unsere grauen Zellen Herausforderungen brauchen – und wie wir damit glücklich werden

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7135-1

Erscheinungsdatum: April 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Problemlos glücklich? Vergiss es!

Den Problemhunger unseres Gehirns produktiv befriedigen

Historisch und global gesehen leben wir zweifellos in der besten aller Welten – ein Großteil der Probleme, mit denen sich unsere Vorfahren herumschlügen, sind gelöst. Das sollte unser Leben geradezu märchenhaft vereinfachen. Und doch empfinden nur die wenigsten Menschen ihr Leben als glücklich und sorgenfrei. Im Gegenteil: Die Rate psychischer Erkrankungen steigt stetig an. Was also geht schief? Dr. med. Franz J. Sperlich, Arzt und Experte für Neurowissenschaften, zeigt in **Wenn du kein Problem hast, mach dir eins!**, dass sich Glück und Sorgenfreiheit sowie ein Mangel an Problemen gegenseitig ausschließen. Denn: Unsere grauen Zellen lieben Probleme über alles! Wir erhalten einen faszinierenden wie unterhaltsamen Einblick in die Funktionsweise unseres Gehirns, unseres wichtigsten und geheimnisvollsten Organs. Doch keine Sorge – es geht nicht darum, uns noch mehr lästige und nervenaufreibende Aufgaben aufzubürden. Wir lernen vielmehr, Probleme nicht länger als Widersacher zu sehen, die uns das Leben nur unnötig erschweren, sondern als Begleiter, die unsere Entwicklung voranbringen. So können wir auf kluge und humorvolle Weise mit unseren Problemen umgehen und den Durst unseres Gehirns nach Herausforderungen sinnvoll, lustvoll und konstruktiv befriedigen, damit wir ein wirklich glückliches, zufriedenes Leben führen können.

Dr. med. Franz J. Sperlich ist Arzt und Experte für angewandte Neurowissenschaften. Neben der Tätigkeit in seiner Praxis für integrierte Medizin in Lilienthal bei Bremen tritt er international als Keynotespeaker auf: Es gelingt ihm hervorragend, komplexes Wissen verständlich, bildhaft und fesselnd zu vermitteln. Dank seiner Erfahrungen als Arzt wie als Trainer weiß er, wie groß der Wunsch vieler Menschen ist, in unserer schnelllebigen Zeit den Weg zurückzufinden in ein glücklicheres, entspannteres und stressärmeres Leben.

www.dr-med-sperlich.de